

種子ごとピーマンのチーズ入り肉巻き

〔材料〕4人分

ピーマン 4個
プロセスチーズ 80g
豚バラ肉 180g
塩・コショウ



〔作り方〕

- ① ピーマンを縦半分に切る。
- ② 種はとらずに、プロセスチーズを20gずつ入れる。
- ③ 豚バラ肉でチーズが隠れるように巻く。
- ④ 塩・こしょうを振り、油を引かないフライパンで肉の巻き終わりを下にして焼く。
- ⑤ チーズが溶け出さないように気をつけながら、皮に火が通るようにふたをして蒸し焼きにする。